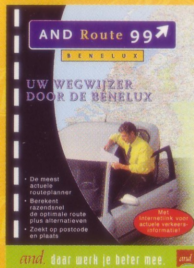
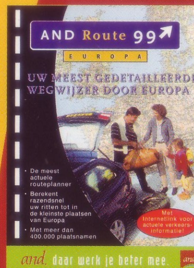
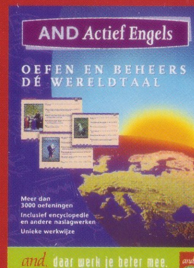
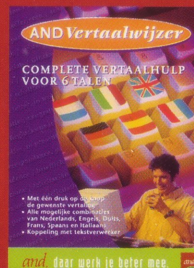








Nu bij aankoop van één van de bovenstaande CD-Roms *f*10,- korting!

Om u op voordelige wijze kennis te laten maken met AND Route 99 Europa, AND Route 99 Benelux, AND Actief Engels of AND Vertaalwijzer bieden wij u op één van deze producten een korting aan van *f*10,-. U koopt één van de afgebeelde producten en stuurt in een voldoende gefrankeerde envelop naar AND Publishers onder vermelding van *RW 93*:

- De originele kassabon
- De volledig ingevulde registratiekaart van het gekochte AND product en de registratiekaart van de AND Receptenwijzer Montignac®

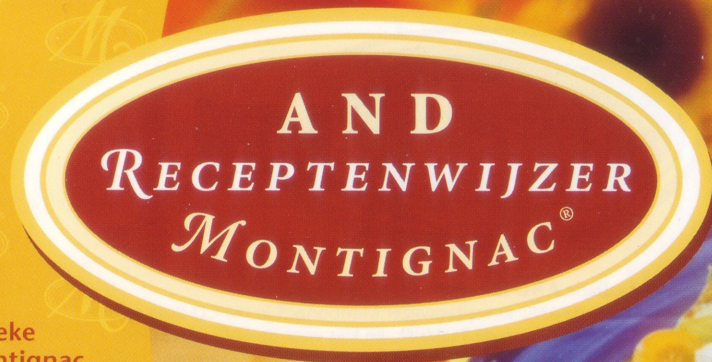
Vergeet niet uw bank- of gironummer te vermelden.

Meer informatie vindt u op het Internet:
www.and.com/publishers

Deze actie is geldig t/m 31/12/1999. Per bank- of girorekening wordt slechts één maal uitbetaald. Deze actie is niet geldig in combinatie met andere acties.

AND Publishers b.v.,
Postbus 29140, 3001 GC Rotterdam, Nederland
tel: +31 (0)10 240 3806, fax: +31 (0)10 240 3810
Of stuur een E-mail naar: info@andpub.nl
Of kijk op onze site: http://www.and.com/publishers

and

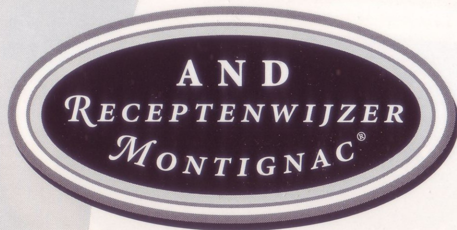


- Unieke Montignac CD-Rom
- Meer dan 500 recepten
- Met voor-, hoofd- en nagerechten
- 60 kooktechnieken op video
- Voor iedereen die van lekker eten houdt



and, daar heb je meer plezier mee.

and



Installatie AND Receptenwijzer Montignac®

- Plaats de AND Receptenwijzer Montignac® in uw CD-Rom-speler.
- Ga naar Start op de Taakbalk, en kies voor de optie Uitvoeren.
- Type vervolgens D:\setup (waarbij D de letter is van het CD-Rom station).
- Klik op OK en volg de instructies op het scherm.
- Er wordt automatisch een AND-map aangemaakt, waarin de programma-iconen worden geplaatst.

Werken in het hoofdmenu:

Het hoofdmenu in het beginscherm stelt u in staat om door middel van verschillende zoekingangen een bepaald recept te vinden:

- **Ingrediënten** laat u een overzicht zien van alle ingrediënten per categorie.
- **Zoeken op menugang** biedt u de mogelijkheid om te selecteren op hoofdgerecht, lunch, voorgerecht etc.
- Als u een bepaald ingrediënt in een gerecht wilt gebruiken, kunt u met **Zoeken op ingrediënt** een gewenst recept vinden.
- Met **Zoeken op maat** kunt u bepaalde zoekcriteria invoeren waaraan een recept moet voldoen, zoals bijvoorbeeld classificaties (fase I of II), ingrediënten, soort keuken, bereidingstijd e.d..

- Via **Eigen recept invoeren**, kunnen eigen recepten worden toegevoegd aan de standaard receptenlijst.
- Hoe u onder andere moet stoven, binden en blancheren, vindt u onder **Bereidingswijzen** in het hoofdmenu.
- Met **Boodschappenlijst** kunnen de benodigde boodschappen worden bijgehouden.
- Via de **Index** kunt u ten slotte recepten zoeken op ingrediënt, gerecht en bereidingswijze.

De Methode Montignac:

De Methode Montignac® spreekt bewust niet van een dieet omdat het uitgaat van het principe dat eten genieten is en onderdeel is van een sociaal gebeuren. Niet alles laten staan, maar de 'slechte' koolhydraten en vetten managen, zo leert de methode ons. Genoeg eiwit, goede koolhydraten, vezelrijke voeding, 'goede' vetten, ruim vitaminen en mineralen en het scheiden van vetten en koolhydraten zijn de basisrichtlijnen voor een gezonde voeding volgens de Methode Montignac®

Het volledige auteursrecht op getoonde recepten en beelden van deze recepten rust volledig bij Artulen Nederland BV. Deze recepten mogen op geen enkele wijze worden verveelvoudigd en zijn enkel voor eigen gebruik. Op alle ingrediëntbeelden en de beschrijvende tekst van deze ingrediënten rust het auteursrecht volledig bij Savoury Software BV. Deze beelden mogen op geen enkele wijze worden verveelvoudigd en zijn enkel voor eigen gebruik.

AND RECEPTENWIJZER MONTIGNAC®

Voor iedereen die van lekker eten houdt!

AND Receptenwijzer Montignac® is een unieke kook CD-Rom die het mogelijk maakt te genieten van 500 heerlijke recepten terwijl u op gezonde wijze gewicht verliest. AND Receptenwijzer Montignac® kan niet alleen recepten selecteren op voor-, hoofd- en nagerecht, maar ook op ingrediënt of alfabetische volgorde. Van elk recept is een uitgebreide bereidingsbeschrijving opgenomen. Met behulp van smakelijke foto's kunt u alvast het eindresultaat bekijken. Tevens kunt u zelf recepten toevoegen en via het Internet 50 recepten downloaden.

Wat biedt het programma?

- Voor-, hoofd- en nagerechten
- Meer dan 500 recepten
- Selecteren op fase 1&2 Montignac® recepten
- Vele kooktechnieken op video
- Met meer dan 1000 foto's
- Overzichtelijke bereidingsbeschrijvingen
- Geavanceerde zoek- en selecteermogelijkheden
- Boodschappenlijst generator





MINIMALE SYSTEEMEISEN:
PC met pentium processor, Windows 95 (en hoger), 16 MB RAM, circa 6 MB vrije ruimte op de harde schijf, 2 speed CD-Rom speler. Geluidskaart en Internetaansluiting zijn aanbevolen.

ISBN 90-5649-166-0



© 1999 AND Publishers b.v.

Via www.recipeweb.com kunt u gratis Montignac® recepten downloaden.

Meer informatie over de methode Montignac® is te vinden op www.montignac.com.



and

AND RECEPTENWIJZER MONTIGNAC®

- Unieke Montignac CD-Rom
- Meer dan 500 recepten
- Met voor-, hoofd- en nagerechten
- 60 kooktechnieken op video
- Voor iedereen die van lekker eten houdt

Michel Montignac

and, daar heb je meer plezier mee.

and